

# 2月



令和 4 年 2 月 2 日  
 長与町立長与南小学校  
 校長 鳥山 勝美  
 栄養教諭 梅野 美希  
 中尾 亜希

暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ肌寒さを感じる時季です。「1月は行く 2月は逃げる 3月は去る」という言葉があるように、年が明けたと思えば、あっという間にひと月が立ちました。進級・進学に向けてしっかりまとめができるよう、タフな心と体づくりのために、生活のきまりを家族で決めるのもいいですね。

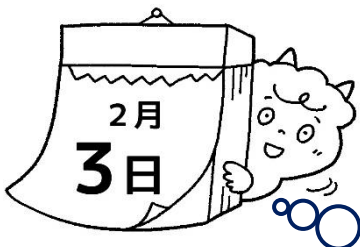
## ～読書で食育～

1月24日から30日まで「全国学校給食週間」でした。各学級で給食の歴史を学んだり、給食に携わる方々へ感謝の気持ちを伝える寄せ書きを作ったりしました。この期間中の取組のひとつとして、図書室に「食べ物や給食に関するおすすめの本」コーナーをつくりました。



図書校務員の松竹先生に本を選んでいただきました。うれしいことに、子どもたちも積極的にこのコーナーから借りてくれたようで、スペースが空いては補充…補充…と大繁盛だったようです。

「食育」というと少し堅苦しい感じがしますが、身近な本を通じて少しでも食への関心が高まればと思います。



## 節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節がかわる節目の日です。現在は、立春の前の日だけを「節分」として、豆まきなどを行うようになりました。

### どうして節分に豆をまくの？

豆は栄養豊富で、昔から霊力があると信じられてきました。そのため災いや病気などの目に見えないものを「鬼」という形にしてあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込もうとしました。

### 福豆が残ったら…

豆まきをして年の数だけ食べて…  
 それでも残ってしまったら、簡単なおやつに大変身!!



#### ★大豆の青のりあえ★

<材料> 炒り大豆(福豆) 30g  
 バター 小さじ1  
 砂糖 小さじ1強  
 しょうゆ 小さじ1/3  
 青のり 小さじ1/2  
 ごま 小さじ1/4

<作り方> ①なべでバターと砂糖を溶かす  
 ②大豆、しょうゆ、青のり、ごまの順にあえる

#### ★ココア大豆★

<材料> 炒り大豆(福豆) 30g  
 水 小さじ1  
 砂糖 小さじ1/2  
 純ココア 2g

<作り方> ①なべに水と砂糖を入れて煮たて  
 ②炒り大豆を入れてかき混ぜる  
 ③全体がどろっとしたら火を止めて  
 パラパラになるよう混ぜて冷ます



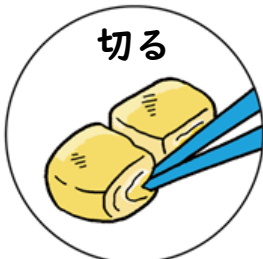
# いろいろな 使い方ができる はし



つまむ



はさむ



切る



くるむ



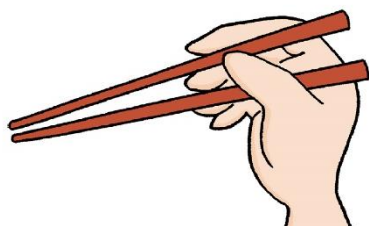
まぜる

和食の礼儀作法は「はしに始まり はしに終わる」と言われるほど、  
はしの使い方はとても重要です。正しいはしの持ち方や使い方を身につ  
けると、食事がスムーズにできます。また、まわりの人も気持ちよく食事が  
でき、思いやりにもつながります。

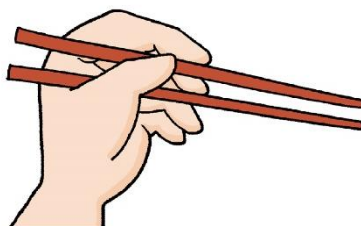
## 正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているか、絵を見て確認してみましょう。

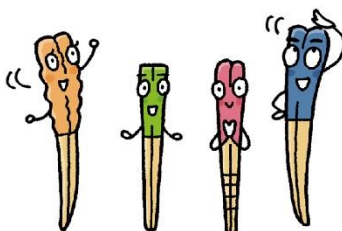
★右きき★



★左きき★



## はしの長さ チェック

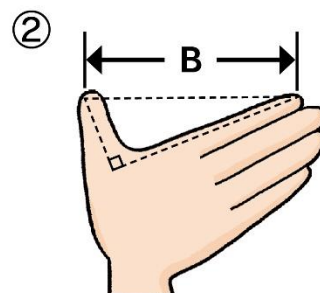
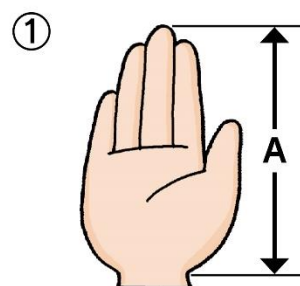


みなさんは自分に合ったはしを使っていますか？  
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さが計算できます。  
確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2

② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5



※①または②のどちらかで計算してみましょう。